

જીવન માટે જે હિતકારી છે તે જીવનીયાના પર્યાયવાચી નામો જીવની, મધુસ્રવા, માંગલ્યા, શાકશ્રેષ્ઠા અને પચસ્વીની છે. શાકવર્ગમાં શ્રેષ્ઠ હોવાથી તેને શાકશ્રેષ્ઠા કહે છે. ગુજરાત, કાઠિયાવાડ તેમજ ભારતમાં સર્વત્ર થતી જીવંતી (ડોડી) શરીરમાં કોપેલા ત્રણેય દોષોનું શમન કરે છે. આયુષ્યને વધારનાર છે, બળ આપનાર, આંખોને માટે હિતકારી, પચવામાં હલકી તથા ઠંડા ગુણોવાળી છે. પણ અફસોસ! શહેરના લોકોના ભોજનમાંથી સદંતર ગાયબ છે! શાકભાજીની દુકાનો, લારીવાળાઓને ત્યાં પણ શ્રેષ્ઠ શાક જીવંતી (ડોડી) મળતી નથી, કારણ કે ઘરમાં ખવાતી જ બંધ થઈ ગઈ છે! જીવંતીની વેલ થાય છે અને

# માણસને લાંબો વખત જીવાડી શકે જીવંતી (ડોડી)



તેના મૂળ, પાન, ફળ, ફૂલ બધું જ ઉપયોગી છે. તેનું લેટિન નામ છે *Leptadenia reticulata*.

જીવંતીના લેટિન નામનો *Leptadenia* શબ્દ તથા સંસ્કૃતમાં પર્યાયવાચી શબ્દ પચસ્વીની બંને સરખા છે, જે જીવંતી સ્તન્યવર્ધક એટલે કે સ્ત્રીના ધાવણને વધારનારથી અભિપ્રેત છે.

બાહ્ય ઉપચારની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પડખાં દુઃખતા હોય, કેડ દુઃખતી હોય તો ડોડીના મૂળને થોડા ઘસી, થોડુંક તેલ મેળવી, ગરમ કરીને પડખામાં માલિશ કરવાથી દુઃખાવો મટે છે. આ દુઃખાવો ફક્ત સ્નાયુઓનો જ હોય તો સુંદર પરિણામ મળતું જોવા મળે છે.

- ડોડીના પાનની લુગદી ત્રણ દિવસ સુધી વાગ્યા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાય છે.
- ડોડીનું શાક દહીં અને દાડમના રસમાં પકવીને ખાવાથી પાતળા ઝાડા થતા હોય તો બંધાય છે.

રિસર્ચ કહે છે કે જીવંતી (ડોડી) બળકારક છે અને આયુ વધારનાર છે તથા It shows anti-bacterial activity against gram-positive and gram negative bacteria including *Micrococcus pyogenes* var, *Bacillus megatherium*, *E.Coil*, *Salmonella typhi* and *Proteus Vulgariss*. આ બધા અઘરા-અઘરા નામ બેક્ટેરિયાના છે જેમાંથી *Micrococcus pyogenes* var નામના બેક્ટેરિયા સાંધામાં સોજા, ભૂખ ન લાગવી, ચાલવાની તકલીફ, વજન ખૂબ ઘટવું વગેરે માટે જવાબદાર છે, એજ રીતે *E.Coil* નામથી તો બધા જ

વાકેફ છીએ જે ઝાડા, થોડી ઠંડી લાગીને આવતા તાવ વગેરે માટે જવાબદાર છે, *Salmonella typhi* તો નામથી જ ખ્યાલ આવી જાય કે ટાઇફોઇડ માટે જવાબદાર છે.

પુરાણકાળમાં આવા બધા સંશોધન ન હતાં છતાં પાચનતંત્રના રોગને દૂર કરવા માટે જીવંતી શ્રેષ્ઠ છે. પાચનતંત્રના રોગ થાય જ નહીં એ માટે પણ જીવંતી સૌથી અકસીર છે, તેથી જ તેને શ્રેષ્ઠ શાકની ઉપમા આપી. કારણ કે આયુર્વેદમાં તો કહ્યું જ છે કે બધા રોગોનું મૂળ પેટ જ છે અને અન્ન પ્રાણ છે.

- ઘીમાં ડોડીના પાનનું શાક ખાવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- કડવી ડોડી ખાંસીમાં એન્ટીબાયોટિક જેવું કામ કરે છે.

સંશોધન અનુસાર જીવંતીમાં *leptidin* *B-sitosterol*, *B-amyrinacetate* રહેલ છે, જે ભૂખ લગાડનાર, કામશક્તિ વધારનાર, કેન્સરવિરોધી તથા બેક્ટેરિયા વિરોધી છે.

આયુર્વેદમાં ખૂબ સારા કઠ્ઠા હોય તેવા બંને શાક ભૂરું કોળું, જીવંતીમાં એક વસ્તુ સામાન્ય જોવા મળી તે છે *B-sitosterol*. આયુર્વેદ ડોક્ટર દવા આપે ત્યારે આપણે કહેતા હોઈએ છીએ અથવા તો ઘણીવાર દર્દીઓ પૂછે છે તમારી દવામાં સ્ટીરોઇડ તો નહીં હોય ને? ચલો કુદરતને પૂછીએ કે આ શ્રેષ્ઠ શાકમાં સ્ટીરોઇડના જેવું જ તત્ત્વ ક્યાંથી મૂક્યું? અને શાસ્ત્રકારોએ તેને રોજ લેવાનું પણ કહ્યું!

આધુનિક વિજ્ઞાને જીવંતી પર ઘણા સંશોધનો કર્યા છે અને જટામાંસી, માલકાંગલી, વચા સાથે આપવાથી ડિપ્રેશન તથા હિસ્ટીરીયાને દૂર કરનાર કહી છે. ઉપરાંત શુક્રાણુને વધારનાર, ગર્ભપાત-ગર્ભસ્રાવને રોકનાર, શુક્રદોષોને દૂર કરનાર, તાવ દૂર કરનાર, કેન્સરની ગાંઠમાંના કોષોને દૂર કરી ગાંઠનું વજન ઘટાડનાર, પાંચ પ્રકારના ગ્રામ પોઝિટીવ બેક્ટેરિયાની વિરોધી કાર્ય કરનાર તથા હૃદયના રોગોને ઉપયોગી સાબિત કરેલ છે.

- આયુર્વેદિક ડોક્ટર્સ દ્વારા જીવંત્યાદી ધૃત નામનું જીવંતીનું ઘી ખૂબ જ વપરાશમાં લેવાય છે જે આંખના રોગોમાં ખાવામાં તથા આંખની તર્પણવિધિમાં પ્રયોજાય છે.

રોજિંદા જીવનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી શ્રેષ્ઠ-શાકનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરીને તેને જીવનમાં સ્થાન આપીને ઋષિમુનિઓ, વૈદ્યો, આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોનું ઋણ ચૂકવીએ.